

# Strength Pro.

Il programma di forza con l'ecosistema completo: panca, Rack scorrevole, Barbell Bar e Squat Belt.  
Due sedute da alternare, 4 allenamenti a settimana (A-B-riposo-A-B).

LIVELLO **INTERMEDIO / AVANZATO**

DURATA **~45 MIN**

FREQUENZA **4× SETTIMANA**

ATTREZZATURA **X1 + OPTIONAL**

GIORNO A — SPINTA

|    | ESERCIZIO                                                                                  | SERIE × RIP | RECUPERO | ATTREZZATURA        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|---------------------|
| 01 | <b>Bench press con barra</b><br>Sulla panca, scapole addotte, spinta esplosiva controllata | 4 × 8       | 90"      | BARBELL BAR + PANCA |
| 02 | <b>Squat con cintura</b><br>Carico alla cintura, profondità completa, torace alto          | 4 × 8       | 90"      | SQUAT BELT          |
| 03 | <b>Shoulder press seduto</b><br>Seduto sulla panca, schiena appoggiata                     | 3 × 10      | 75"      | PANCA               |
| 04 | <b>Pushdown tricipiti</b><br>Dal rack in posizione alta, gomiti fermi                      | 3 × 12      | 60"      | RACK SCORREVOLE     |

GIORNO B — TRAZIONE E GAMBE

|    | ESERCIZIO                                                                           | SERIE × RIP | RECUPERO | ATTREZZATURA |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|--------------|
| 01 | <b>Stacco con barra</b><br>Schiena piatta, spinta di gambe, bacino e spalle insieme | 4 × 8       | 90"      | BARBELL BAR  |
| 02 | <b>Rematore con barra</b><br>Busto a 45°, tira la barra al busto                    | 4 × 10      | 75"      | BARBELL BAR  |
| 03 | <b>Hip thrust</b><br>Spalle sulla panca, estensione completa del bacino             | 3 × 12      | 75"      | PANCA        |
| 04 | <b>Curl con barra</b><br>In piedi, gomiti fermi, discesa lenta                      | 3 × 12      | 60"      | BARBELL BAR  |

**RACK SCORREVOLE**  
Regola l'altezza del binario per cambiare l'angolo di lavoro: basso per stacchi e curl, alto per pushdown e trazioni.

**CARICO**  
Con 20 kg per lato hai fino a 40 kg totali sulla barra: lavora all'80% dello sforzo massimo, tecnica prima di tutto.

**RECUPERO**  
Questo programma è impegnativo: dormi a sufficienza e lascia almeno un giorno di riposo dopo due sedute consecutive.